2024 - TREKKING DEL LANDMANNALAUGAR E ISLANDA DEL SUD - ES/EN

Viaggio in Islanda a partire da 0 Euro + spese

IN BREVE:

Landmannalaugar e Islanda del sud: 4 giorni di trekking a piedi immersi nella natura incontaminata delle Terre Alte islandesi, per poi proseguire in minivan alla scoperta dei punti salienti dalla costa meridionale.

Trekking del Landmannalaugar: si tratta di trekking da rifugio a rifugio, tra montagne di riolite, crateri vulcanici e sorgenti di acqua termale dove faremo il bagno in stile islandese. Si tratta di una delle camminate più famose e indimenticabili al mondo, fino a raggiungere l'imponente cascata di Skogafoss.

Islanda del sud: percorreremo la Ring Road per ammirare le spiagge nere di Vik e la Riserva Naturale di Dyrholaey che ospita una grande colonia di pulcinelle di mare, simbolo del Paese. Concluderemo con il Golden Circle, che racchiude il geysir Strokkur, le cascate Gullfoss e il Parco Nazionale di Thingvellir. Visiteremo, inoltre, la dinamica capitale islandese Reykjavik.

IN ITINERARIO:

Keflavik, Reykjavik, Landmannalaugar, Hraftinnusker, Álftavatn, Entujökull, Hatafell, Valle Di Thorsmork, Ghiacciai Mýrdallsjökull E Eyjafjallajökull, Skógar, Skógafoss, Emstrur.

DATE DI PARTENZA:

Tutte Le Partenze Sono Con Guida In Lingua Spagnola E Inglese
Lug: 03, 10, 17, 24, 31
Ago: 07, 14, 21, 28
Set: 04, 11

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

mappa:

Programma dettagliato di viaggio:

1° giorno: Italia (in volo) Reykjavik
Arrivo all'aeroporto di Keflavik/Reykjavik. Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o collettivo con bus Flybus alla struttura prevista per il primo pernottamento. Pernottamento in guesthouse, ostello, appartamento o simili. Cena libera.

2° giorno: Reykjavik (in auto) Landmannalaugar £££ Hraftinnusker
In mattinata trasferimento in mini-bus o autobus di linea al Landmannalaugar, punto di partenza del trekking. Il tour inizia con un bagno rigenerante nelle calde acque termali del fiume del Landmannalaugar ai piedi del vulcano per un indimenticabile rilassamento prima di intraprendere l'avventura.
Inizio del trekking verso il rifugio di Hraftinnusker circondato da fumarole, colline di riolite, campi di neve perenne e resti di ossidiana, vetro vulcanico che ha origine dal veloce raffreddamento di lave ricche di silice e prova tangibile dell'intensa attività vulcanica della zona.
Cena e pernottamento in rifugio.
Percorso: 12 km
Tempo stimato di percorrenza: 4-5 ore
Dislivello: +470.

3° giorno: Hraftinnusker £££ Álftavatn
Da Hraftinnusker si parte alla volta di Álftavatn. Nella prima parte del trekking si attraversano zone montuose ancora innevate e solcate da fiumiciattoli generati dal disgelo delle nevi. Arrivo su una terrazza naturale dalla quale si gode uno splendido panorama con il lago Álftavatn circondato da verdi praterie e vette innevate. Guado di un torrente e sosta lungo le sponde per riposarsi e recuperare energia.

Cena e pernottamento in rifugio.
Percorso: 12 km
Tempo stimato di percorrenza: 4-5 ore
Dislivello: +150m/-490m

4° giorno: Álftavatn £££ Emstrur
Partenza e attraversamento una valle desertica di sabbia nera situata circondata dall'impressionante ghiacciaio Entujökull e dalle alture di Hatafell dove, secondo le leggende islandesi, vive il "popolo invisibile" degli elfi. Visita di un grande canyon situato nei pressi del rifugio dove si trascorre la notte.
Cena e pernottamento in rifugio.
Percorso: 15 km
Tempo stimato di percorrenza: 6-7 ore
Dislivello: -40m

5° giorno: Emstrur £££ Þórsmörk
Partenza da Emstrur, zona collinare dall'aspetto magico e surreale, attraversamento di un ponte sospeso tra le pareti delle montagne sopra il fiume Fremri-Emstruá, generato dal disgelo del ghiacciaio Entujökull. Qui il paesaggio desertico muta e lascia spazio alla valle di Thorsmork ("bosco di Thor"), uno dei luoghi più belli di tutta l'Islanda dove si ammirano le lingue glaciali e il disgelo delle acque che si gettano nel fiume Markafljót. Proseguimento lungo un suggestivo sentiero fino a valle dove si raggiunge il rifugio per il pernottamento.
Cena e pernottamento in rifugio.
Percorso: 18 km
Tempo stimato di percorrenza: 6-7 ore
Dislivello: +150/-300m

6° giorno: Cascate del sud, Skogar, Vik e Dyrholaey
Oggi cominceremo la seconda parte di quest'avventura: a bordo del minivan ci dirigeremo alla cascata Seljalandfoss e camminando dietro la sua cortina di acqua, raggiungeremo la cascata nascosta Glufrafoss. Ci avvicineremo poi al famoso vulcano Eyjafjoll, ricoperto dal ghiacciaio Eyjafjallajokull, prima di giungere a Skogar dove faremo una camminata per ammirare l'enorme cascata Skogafoss insieme alle numerose cascate presenti nella zona (24 in appena 10 km di percorso). Visiteremo poi la Riserva Naturale di Dyrholaey e le scogliere basaltiche che si lanciano nell'oceano e che ospitano numerose colonie di pulcinelle di mare. Per finire in bellezza arriveremo a Vik e passeggeremo per la sua spiaggia nera di origine vulcanica, Reynisfjara, ricca di formazioni basaltiche dalla quale potremo anche ammirare in mezzo al mare i faraglioni di basalto Reynisdrangar. Cena e pernottamento.

7° giorno: Golden Circle e Reykjavik
Conosceremo oggi uno dei luoghi più ricchi di storia e cultura di tutta l'isola: il Parco Nazionale di Thingvellir, famoso per aver ospitato la sede del primo Parlamento e la faglia che divide Europa e America. Vedremo anche il famoso geyser Strokkur (con eruzioni di 15/30 metri ogni 6/8 minuti) e faremo una camminata per raggiungere la magica cascata Gullfoss, situata dentro un canyon di roccia vulcanica. Rientreremo poi a Reykjavik, dove avremo del tempo libero per poter godere appieno dell'offerta turistica e gastronomica che ha da offrire.
Cena libera e pernottamento.

8° giorno: Volo Reykjavik (in volo) Italia
Trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o collettivo con bus flybus all'aeroporto di Keflavik/Reykjavik e volo di rientro in Italia.

Tutte le partenze sono con Guida in lingua spagnola e inglese
Giu: 28

Lug: 05, 19, 26
Ago: 02, 09, 16, 23, 30
Set: 06

NOTA BENE: questi tour sono viaggi unici ed esclusivi, studiati e organizzati da professionisti del settore. Il programma è a titolo orientativo e può essere soggetto a variazioni in quanto possono verificarsi molteplici circostanze imprevedibili come maltempo, cattive condizioni del terreno e del mare, presenza di neve e ghiaccio, problemi logistici o tecnici e/o altro che possono costringere la guida a variare il programma stabilito all'origine, per questo viene richiesta molta flessibilità, spirito di gruppo e collaborazione da parte del viaggiatore. Il percorso del tour può essere realizzato nel senso descritto o nel senso inverso a seconda delle date: anche se l'ordine delle attività può non coincidere con quello descritto, il programma di viaggio rimane comunque lo stesso.

I dislivelli e i tempi di percorrenza indicati nel programma sono orientativi, possono variare in funzione delle condizioni climatologiche, dalle condizioni del terreno e dalla condizione fisica del gruppo.

PUNTI FORTI DEL VIAGGIO:
Durante le 4 tappe del itinerario nel Landmannalaugar i trekking sono di livello medio di durata variabile dalle 5 alle 7 ore giornaliere, con soste e pause intermedie. Si sviluppano principalmente su sentieri segnati e su tipologie di terreno varie (sabbia, roccia, tundra, muschio) con dislivelli moderati, con la possibilità di affrontare alcuni dislivelli più marcati. Trattandosi di un viaggio itinerante, in cui le tappe vanno da rifugio a rifugio, bisogna realizzare l'intero percorso e non è possibile proporre attività alternative. Dato che, durante questa prima parte di viaggio, ogni viaggiatore trasporterà personalmente il proprio materiale personale, consigliamo di non eccedere con il peso dello zaino (vedi sezione "BAGAGLIO").
Durante i giorni previsti lungo la costa meridionale, invece, le camminate sono di livello facile di durata variabile dalle 2 alle 4 ore giornaliere. In queste due giornate avremo a disposizione un minivan per percorrere le distanze più ampie e per depositare lo zaino.
È importante ricordare che le variabili condizioni metereologiche islandesi e lo stato del terreno, che in alcuni punti potrebbe risultare scivoloso, possono variare sensibilmente il livello delle camminate, pertanto la guida si occuperà di adattarne il ritmo. Tutte le escursioni sono subordinate alle condizioni meteorologiche e possono essere cancellate in caso di condizioni avverse. Potrebbe essere necessario attraversare piccoli ruscelli.
Il livello delle escursioni è da considerarsi un fattore puramente soggettivo e che dipende anche dal livello e dalla condizione fisica di ogni partecipante.

Durante le giornate si avrà la possibilità di conoscere vari aspetti dell'isola, tra cui le numerose sorgenti di acqua termale naturale che sgorga da questo territorio di origine vulcanica. Sarà possibile trascorrere momenti di relax durante gli intensi giorni di camminata e realizzare delle piacevoli passeggiate libere nei pressi dei rifugi.

QUOTE

Quotazione su richiesta

PER CAPIRE IL VIAGGIO

Include:

- trasferimento privato (solo su determinate fasce orarie) o collettivo con Flybus dall'aeroporto di Keflavik e viceversa in funzione del volo e degli orari di arrivo e partenza;
- pernottamento in guest house/ ostello/ appartamento/ rifugio in camere condivise e servizi comuni;
- Pasti: 7 colazioni al mattino, 6 pranzi al sacco tipo pic-nic, 5 cene con cibi caldi (esclusi quelli dei giorni dei voli e le serate libere a Reykjavik);
- trasferimento in pulmino o autobus fino al punto di inizio e dal punto di fine del trekking;
- guida/accompagnatore lingua EN/ES

(**Attenzione: qualora il viaggiatore decida di anticipare o ritardare di qualche giorno l'arrivo o la partenza da Reykjavik il trasferimento da e per l'aeroporto non sarà incluso nel pacchetto e sarà a carico del partecipante).

Non include:

- biglietto aereo di andata e ritorno dall'Italia (contattate i ns uffici per la ricerca voli);
- bevande;
- pasti/colazione e pernottamenti durante i trasferimenti negli aeroporti o quelli non contemplati nel programma (giorni dei voli, durante i trasferimenti negli aeroporti e le serate a Reykjavik);
- escursioni opzionali o extra;
- abbigliamento personale da montagna;
- pernottamenti, pasti extra, cancellazione dei voli, emissione nuovi voli dovuti a ritardi, cattive condizioni meteorologiche, scioperi aeroportuali, o qualsiasi altra causa che non dipenda dall'agenzia organizzatrice;
- tutto quanto non specificato alla voce "la quota include";
- iscrizione e coperture ass.ve medico/annullamento (vedi box prezzi).

Ulteriori dettagli:

<U>INFORMAZIONI SUL VIAGGIO</U>

Tipologia di tour: si tratta di una spedizione, livello semplice.
Questo è un viaggio attivo ma accessibile a tutti coloro che amano il trekking e desiderano realizzare un'esperienza a stretto contatto con la natura selvaggia. Si consiglia di godere di una buona forma fisica, di non avere problemi a trasportare il proprio zaino sulle spalle e si raccomanda allenamento e potenziamento della resistenza per godere al meglio dell'avventura.

Gruppo: minimo 4 - massimo 8 persone
Il gruppo piccolo di partecipanti rende il clima tra i viaggiato famigliare, amichevole e sereno. Lo spirito di gruppo e la collaborazione sono elementi essenziali per questo e per tutti gli altri viaggi che propone 4Winds, con l'obiettivo di essere non sono un viaggiatore, ma parte integrante dell'avventura polare. L'organizzazione è internazionale, pertanto potrebbero prendere parte al tour viaggiatori di altre nazionalità con cui condividere esperienze e momenti. Nel raro caso in cui non si raggiunga il numero minimo di partecipanti potrebbe essere necessario applicare un supplemento.

Età minima: l'età minima consigliata è di 15 anni compiuti; i minori di 18 anni devono essere accompagnati dai genitori o

da un tutore legale.

La guida: le guide sono parte integrante dei gruppi che accompagnano durante tutta la durata del tour: guidano i trekking e le attività. Inoltre, coordinano tutte le attività comuni in cui viene richiesta la piena collaborazione da parte di tutti. Le guide sovraintendono sulla sicurezza del gruppo, i partecipanti devono seguire le indicazioni di comportamento da loro fornite per lo svolgimento dell'itinerario. In caso di pericolo e di condizioni meteo avverse hanno facoltà di modificare il programma se lo ritengono necessario.

Le attività comuni: lo spirito d'avventura, di collaborazione, di complicità e solidarietà sono valori che rappresentano appieno la filosofia di questo viaggio assieme a buon umore e tolleranza verso i compagni di viaggio. Per attività come preparazione dei pasti e lavaggio dei piatti è richiesta la piena collaborazioni da parte di tutti, guida compresa.

I veicoli: i trasferimenti per raggiungere il punto d'inizio del trekking e per rientrare a Reykjavik, saranno effettuati in minivan o pullman di linea. Durante le tappe lungo la costa sud, i trasferimenti sono pensati per essere equilibrati e in media si viaggia per un paio di ore al giorno. Il mezzo a disposizione è un minivan da 9 posti con trazione 4x4, per poter affrontare anche le numerose strade sterrare di questi luoghi.

Clima e ore di luce: durante tutto il periodo estivo, da giugno a settembre, l'Islanda gode di un clima mite e gradevole con temperature che oscillano tra gli 8ºC e i 15ºC. Come in tutti i paesi nordici, il clima islandese è molto variabile e può cambiare velocemente quindi bisogna essere preparati in caso di pioggia o vento.

Sole di mezzanotte e Aurora Boreale: in estate, nei mesi di giugno e luglio, in Islanda è possibile assistere al fenomeno chiamato "il sole di mezzanotte": in questo periodo dell'anno, nei paesi situati a queste latitudini dell'emisfero, vi sono infatti quasi 24 ore di luce al giorno. Da settembre è possibile scorgere le prime Aurore Boreali dipendendo dalle condizioni atmosferiche e del cielo.

Pernottamento: una delle caratteristiche di questo tour è il pernottamento in camera condivisa con servizi comuni, in strutture come guesthouse e rifugi di montagna equipaggiati. Gli alloggi non forniscono biancheria da letto, pertanto è necessario che ogni viaggiatore abbia con sé un sacco a pelo leggero dato che le strutture sono riscaldate.
Tutti i rifugi prevedono stanze che possono ospitare da 4 a 32 persone e si pernotta in letti a castello che possono essere singoli o matrimoniali. Inoltre dispongono di cucina e spazi comuni e, nella maggior parte dei casi, di docce con acqua calda. I rifugi dispongono di corrente elettrica limitata: si consiglia di portare con sé un caricatore esterno o batterie di scorta per il materiale elettronico. Durante le tappe nella zona sud dell'isola, le strutture saranno guesthouse, B&B, appartamenti, ostelli o cottage confortevoli e totalmente equipaggiati. Tutte le strutture prevedono stanze che possono ospitare da 4 a 8 persone (ad uso esclusivo del gruppo), cucina e spazi comuni.

Alimentazione: questo tour prevede la formula di pensione completa (bevande escluse) con le colazioni, pranzi e cene incluse (come da programma di viaggio). Il pranzo è solitamente un pic-nic, mentre la colazione e la cena vengono preparati dalla guida con la piena collaborazione di tutti i viaggiatori e vengono
consumate presso gli alloggi dove si pernotta. Si prevede l'utilizzo di alcuni prodotti in scatola e in polvere. Il cibo si trova già depositato dall´organizzazione nei rifugi nei quali si pernotta pertanto ogni viaggiatore trasporterà nel proprio zaino solo il pranzo a sacco per la giornata.
L'ultima cena del tour viene lasciata libera per poter degustare l'offerta gastronomica del Paese.
Qualora il viaggiatore abbia delle esigenze alimentari particolari, intolleranze, celiachia, o sia vegetariano, deve segnalarlo al momento della prenotazione compilando un apposito modulo affinché le guide possono essere informate con largo anticipo delle specificità di ognuno e venire incontro, nel limite del possibile, alle esigenze di tutti i viaggiatori.

INFORMAZIONI PRATICHE</U>

Valuta: ISK - Corona Islandese
Trattandosi di una valuta poco richiesta, le banche italiane solitamente non danno la possibilità di cambiare la corona Islandese in Italia se non per grossi quantitativi e a condizioni più svantaggiose. Si consiglia quindi di prelevare con il bancomat o una carta di credito Visa o Mastercard presso uno sportello bancomat all'arrivo in Islanda o di cambiare presso l'ufficio del cambio dell'aeroporto, aperto fino a tardi.
Per sapere il cambio aggiornato di questa moneta si può visitare il sito della Banca Centrale Europea www.ecb.int (cliccare nella sezione "Euro foreign exchange reference rates" e vedere "Currency" ISK o Icelandic krona).

Spese durante il viaggio: l'Islanda è uno dei paesi più costosi del mondo. I prezzi sono da due a quattro volte più alti che in Italia. Considerando che la maggior parte delle spese sono incluse nel prezzo, per le spese personali (souvenir, cene non incluse, bevande alcoliche ecc.) non è necessario cambiare grandi quantitativi; si consiglia di portare in viaggio una carta prepagata o la carta di credito in quanto in Islanda è possibile pagare tramite POS quasi ovunque. È consigliabile comunque munirsi di una piccola quantità di corone islandesi e anche di euro in caso di necessità.

Fuso orario:1 ora in meno rispetto all'Italia quando vige l'ora solare, 2 ore in meno quando in Italia vige l'ora legale.

Passaporto: non è obbligatorio, ma è strettamente consigliato e in corso di validità. Per l'ingresso in Islanda è sufficiente la carta d'identità valida per l'espatrio in corso di validità (senza timbro di rinnovo). I minori devono avere i passaporto e autorizzazione dei genitori per l'espatrio.

Vaccini: Non sono richieste vaccinazioni specifiche.

Tessera Sanitaria Europea: Si consiglia di portate la Tessera Sanitaria Europea che certifica il diritto del titolare a ricevere prestazioni sanitarie, qualora necessario, durante la permanenza in qualsiasi paese dell'Unione Europea.

Corrente Elettrica: 230 V - 50 Hz - Prese Elettriche Utilizzate: Tipo C & Tipo F (si consiglia di munirsi di un adattatore universale). In alcuni rifugi la corrente è limitata.

Medicinali: La guida dispone di una cassetta di pronto soccorso, ma consigliamo di munirsi, oltre ai farmaci di uso personale, anche di medicinali utili a piccoli traumi e a dolori muscolari e articolari, analgesici, antipiretici, pomate, spray per urti o distorsioni, cerotti, medicazioni per vesciche, vaselina, ecc.

Copertura telefonica: in questa zona è molto limitata se non del tutto assente, solamente nei pressi di alcuni rifugi potrebbe essere possibile utilizzare il proprio telefono. A Reykjavik e nei principali centri abitati è presente piena copertura.

Lingua: l'Islandese è una lingua germanica che, come l'inglese, il tedesco e tutte le lingue scandinave, è molto simile alle lingue parlate dai vichinghi, tanto che alcune parole sono talmente lunghe che sembrano illeggibili e impronunciabili. Questo é dovuto all'antica origine germanica completamente differente dalla romanza e all'abitudine di creare parole composte per definire nuove idee. Per esempio, la parola "Hveravellir" deriva da 'Hver' (acque termali) e 'velir' (pianura). Alcune finali che si trovano spesso, sono per esempio 'jökull' (ghiacciaio), 'fjall' (montagna), 'dalur' (valle) o 'foss' (cascata).

Franchigia bagaglio nei voli aerei: nei voli sono solitamente consentiti 20 kg di bagaglio in stiva e 5/8 kg di bagaglio a mano (franchigia variabile in base alla compagnia aerea, da confermare al momento dell'invio dei documenti di viaggio).

Combinazione tour Islanda + Groenlandia: in caso di combinazione tour Islanda + Groenlandia sono inclusi i

trasferimenti dall´aeroporto internazionale il giorno di arrivo in Islanda e all´aeroporto internazionale il giorno di partenza per la Groenlandia; i trasferimenti da e per l'aeroporto al rientro dal tour in Groenlandia non saranno invece inclusi nel pacchetto e saranno a carico dei partecipanti.

Attrezzatura richiesta:

A ogni viaggiatore è richiesto di avere con sé uno zainetto di 20/30 litri (da utilizzare come bagaglio a mano durante il volo) e uno zaino di circa 45/50 litri (per il materiale personale) che non superi gli 8/10 kg di peso. Lo zaino più grande sarà utile per la progressione, mentre quello più piccolo potrà essere lasciato in un deposito all'inizio del trekking e potrà essere recuperato una volta rientrati a Reykjavik. Dato che si tratta di un viaggio itinerante e senza il supporto di mezzi a motore d'appoggio, per la prima parte del tour, ogni partecipante trasporterà sulle spalle il proprio zaino che conterrà anche il proprio sacco a pelo e il pranzo al sacco da consumare durante il trekking. Tutti gli alimenti da consumare come colazione e cena durante i giorni di trekking, invece, non verranno trasportati all'interno dello zaino personale di ogni viaggiatore, bensì si troveranno già all'interno di ogni rifugio in quanto già trasportati dall'organizzazione in precedenza.
Trattandosi di una spedizione è importante che tutto l'abbigliamento sia comodo e adeguato per affrontare le attività previste. Si predilige abbigliamento che si asciughi in tempi brevi e che permetta la corretta regolazione di calore prodotta dal nostro corpo mantenendo la pelle asciutta, per cui è fortemente sconsigliato il cotone dato che assorbe molta umidità e fa evaporare la maggior parte del calore emesso. Si consiglia utilizzo di materiali come lana, seta o fibre sintetiche.

Il bagaglio e lo zaino: per il viaggio è necessario l'utilizzo di due bagagli:

n.1 ZAINO DA TREKKING DA 45/50 LITRI
Durante il volo - Franchigia 20kg – da consegnare in stiva. Durante il volo questo bagaglio dovrà contenere tutto il materiale più ingombrante, pesante e non fragile.
Durante il tour - Lo zaino più grande verrà utilizzato per la progressione e per il trasporto di tutto il materiale personale, compreso il sacco a pelo. Durante le tappe ogni viaggiatore dovrà trasportarlo sulle proprie spalle, pertanto si consiglia di limitare l'ingombro e di non superare gli 8/10 kg a testa. Durante le tappe lungo la costa meridionale, lo zaino potrà essere lasciato all'interno del minivan.

n.1 ZAINO DA 20/30 LITRI
Durante il volo - Franchigia 8kg – da utilizzare come bagaglio a mano. Durante il volo è consigliabile che lo zainetto contenga tutto il necessario per iniziare il tour in caso di momentaneo smarrimento del bagaglio da stiva (scarponi da trekking, un cambio, medicinali, ecc.).
Durante il tour - Lo zaino più piccolo verrà depositato in un magazzino prima di iniziare il trekking e dovrà contenere tutto il materiale non utile alla spedizione. Verrà recuperato una volta rientrati a Reykjavik, l'ultimo giorno di tour.

EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE CONSIGLIATO, NON FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE

TESTA
- berretto di lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)
- occhiali da sole
- sciarpa tubolare o buff per il collo

CORPO
- 1 o 2 magliette termiche fine in fibra sintetica (regolano la sudorazione e mantengono la pelle asciutta)
- 1 pile grosso o un maglione di lana
- 1 micropile leggero
- 1 o 2 paia di pantaloni da trekking impermeabili e traspiranti (tipo Gore-tex o altra membrana) meglio se possono

diventare corti
- 1 paio di pantaloni impermeabili e traspiranti (tipo Gore-tex o simili)
- 1 giacca impermeabile e traspirante (tipo Gore-Tex o simili)
- 1 paio di calze lunghe/collant termiche
- 1 K-way o mantella/poncho (dotato di cintura affinchè il vento non lo rompa/strappi)
- biancheria intima
- costume da bagno

MANI
- 1 paio di guanti di lana o pile (consigliato tipo Windstopper o simile)

PIEDI
- 1 paio di scarponcini (meglio alti alla caviglia) da trekking resistenti, impermeabili e traspiranti (cuoio o Gore-Tex)
- calze grosse di lana o di fibra sintetica (la fibra ha il vantaggio che si asciuga molto più rapidamente di qualsiasi altro tessuto. La lana, quando è bagnata isola molto meglio e mantiene più caldi i piedi bagnati, per questo è il tessuto preferito degli islandesi)
- 1 paio di sandali (tipo trekking che ancorano bene il piede) o scarpe/tuta da sub fino alle caviglie per l'attraversamento dei fiumi
- 1 paio di scarpe comode di ricambio
- 1 paio di pantofole o ciabatte per i pernottamenti e docce

MATERIALE VARIO
- sacco a pelo estivo (obbligatorio - si dorme sempre in luoghi caldi), consigliata temperatura comfort 5°C 10°C, non viene fornita biancheria da letto presso le strutture, non serve il materassino - quelli di piuma sono più leggeri e meno ingombranti, ma di contro bisogna essere più meticolosi poiché se si bagnano è molto difficile asciugarli. Quelli di fibra sono un po' più ingombranti, ma sono più economici e meno delicati. È fondamentale portare una busta/borsa di plastica resistente dove conservare il sacco a pelo dentro lo zaino.
- buste/borse di plastica resistente per dividere il bagaglio all'interno dello zaino.
- tazza, piatto e posate da campeggio
- pila frontale
- 1 borraccia
- tappi per le orecchie e mascherina paraluce per occhi
- costume da bagno
- crema solare e burro di cacao per le labbra
- asciugamani (suggeriti quelli in microfibra che occupano poco spazio e si asciugano rapidamente)
- articoli per la toilette personale.

MATERIALE PER LE ESCURSIONI
- bastoncini da trekking telescopici (obbligatorio)
- binocolo (per l'avvistamento della fauna - facoltativo)

Nota: questo non è un elenco definitivo. Aggiungere vestiti comodi per i giorni di volo e medicine personali. Si raccomanda di limitare il bagaglio tenendo conto dello spazio disponibile nei mini-bus.